



**UNIDAD ELECTRONICA
ELECTRONIC MONITOR
UNITÉ ÉLECTRONIQUE
ELEKTRONIKEINHEIT
UNIDADE ELECTRÓNICA
IMPIANTO ELETTRONICO
ELEKTRONISCHE MONITOR**



Mod. H-490

Fig. 1

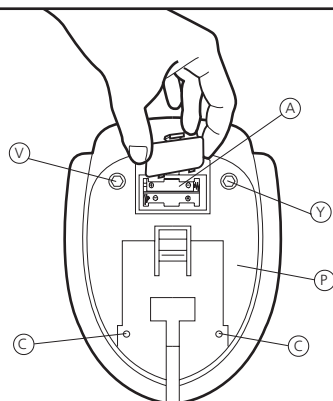


Fig. 2



Fig. 3

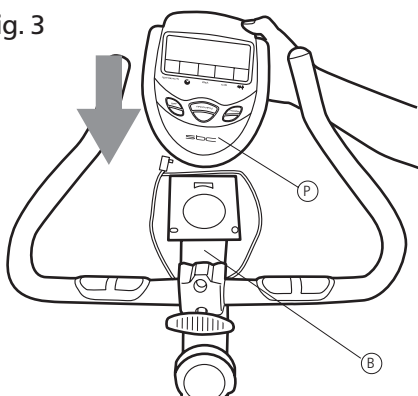


Fig. 4

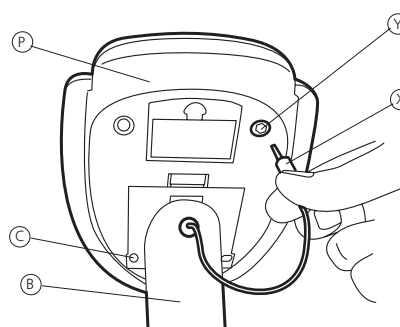


Fig. 5

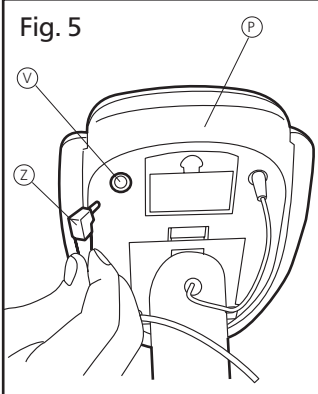


Fig. 6

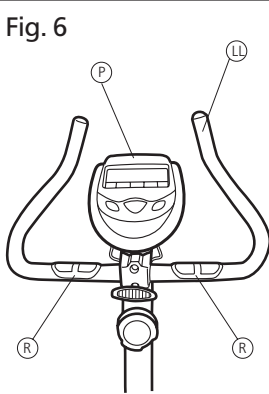
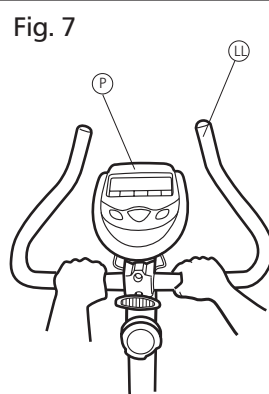


Fig. 7



Español

COLOCACION PILAS

Este monitor utiliza dos **PILAS ALCALINAS** de 1,5 voltios. Para colocar las pilas, suelte la tapa e inserte con precaución pilas alcalinas del tipo «R-6» en el compartimento de las pilas (A), figura 1. orientando correctamente la polaridad de las pilas (haciendo coincidir el polo «+» de las pilas con la señal «+» del compartimento de las pilas y el polo «-» con la señal «-»). Coloque la tapa cubre pilas.

Si después de conectar el monitor electrónico, se produjeran indicaciones erróneas o sólo aparecen los segmentos parcialmente, extraiga las pilas y espere unos 15 segundos antes de volver a instalarlas.

Las baterías débiles (descargadas) generan cifra débiles (sin contraste) e indicaciones erróneas. Cámbielas inmediatamente.

Importante. Deposite las pilas usadas en contenedores especiales. Figura 2.

COLOCACION MONITOR ELECTRONICO

COLOCACIÓN DEL MONITOR ELECTRÓNICO. Suelte los tornillos (C), figura 1, de la parte trasera del monitor, seguido introduzca el monitor de arriba hacia abajo deslizándolo por la chapa del tubo remo (B), figura 3, teniendo cuidado de no pillar los cables, coloque los tornillos (C) soltados anteriormente y apriete.

COLOCACION CABLE REENVIO. Tome el cable (X) que sobresale por la parte trasera del tubo remo, enchufándolos al conector (Y) del monitor «**SENSOR IMPUT**», por su parte trasera como muestra la figura 4.

COLOCACION CABLE HAND-GRIP. Tome el conector (Z) del HandGrip, enchufándolos al conector (V) «**PULSE INPUT**» situado en la parte trasera del monitor (P), como muestra la figura 5.

MONITOR ELECTRONICO

Para hacer más cómodo y simple el control de su ejercicio este electrónico muestra simultáneamente la velocidad y rpm. alternatively, la distancia, el tiempo de ejercicio, las calorías consumidas y el pulso.

La pantalla se encenderá automáticamente al comenzar el ejercicio, o pulsando cualquier tecla del monitor. El monitor se pondrá en funcionamiento en el momento que usted inicie el ejercicio en la máquina.

El monitor se apagará automáticamente cuando la unidad esté 4 minutos parada.

A. FUNCIÓN SCAN

Esta función le permite a usted visualizar en la pantalla grande, todos los valores de las ventanas pequeñas alternatively, para eliminar ésta función pulse la tecla MODE y visualizará en la pantalla grande la cifra que haya parado en el momento de pulsar la tecla MODE.

B. FUNCIÓN TIEMPO

La función cuenta o descuenta en incrementos de un segundo hasta un máximo de 99:00 minutos. Pulsando durante mas de dos segundos la tecla MODE todos los valores pasan a cero.

1. Pulsando la tecla MODE seleccionara la ventana TIME, parpadeando la cifra a programar.
2. Pulsando la tecla SET visualizará el tiempo del ejercicio programado.
3. Comience el ejercicio y cuando termine el tiempo programado por usted, el monitor emite una señal acústica de 10 segundos y una vez terminado ese tiempo, automáticamente empezará a aumentar el tiempo.

C. FUNCIÓN DISTANCIA

La función cuenta o descuenta en incrementos de 0,5 Km hasta un máximo de 99.5 Km Pulsando durante mas de dos segundos la tecla MODE todos los valores pasan a cero.

1. Pulsando la tecla MODE, seleccione la ventana DISTANCE, parpadeando la cifra a programar.
2. Pulsando SET visualizará la distancia del ejercicio programado.
3. Comience el ejercicio. Cuando termine la distancia programada, el monitor emite una señal acústica de 10 segundos, una vez terminada la distancia programada, automáticamente empieza a aumentar la distancia.

D. FUNCIÓN CALORÍAS

La función cuenta y descuenta de 10 en 10 calorías, hasta un máximo de 9.999 Kcal.

Pulsando durante mas de dos segundos la tecla MODE todos los valores pasan a cero.

1. Pulsando la tecla MODE, seleccione la ventana CALORIAS, parpadeando la cifra a programar.
2. Pulsando SET visualizará las calorías del ejercicio programado.

3. Comience el ejercicio. Cuando termine las calorías programadas, el monitor emite una señal acústica de 10 segundos, y empieza automáticamente a aumentar las calorías.

E. FUNCIÓN PULSO

La función pulso le facilita ver sus pulsaciones durante el ejercicio, teniendo un rango de pulsación de 30-240 PPM (Pulsaciones por minuto). Pulsando durante mas de dos segundos la tecla MODE todos los valores pasan a cero.

Pulsando la tecla MODE, selecciona la ventana pulso, parpadeando la cifra a programar. Pulsando SET visualizará el pulso que usted ha programado en el ejercicio, cuando sobrepase la cifra programada la ventana del pulso, parpadeará alternativamente el corazón y el pulso. Queriendo advertir que ha sobrepasado las pulsaciones máximas programadas por usted.

RECOVERY TEST: ESTADO DE FORMA

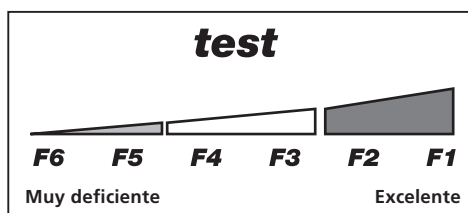
Este electrónico está equipado con la función de test de recuperación. Esto tiene la ventaja de que usted puede medir el pulso de recuperación después de terminado el ejercicio. Después de terminar su ejercicio y sin quitar las manos de los sensores de pulso, presione el botón de «Recovery Test» y comenzará la cuenta atrás de un minuto. Solamente estarán encendidas las líneas de las funciones de Tiempo y de Pulso. El electrónico medirá su pulso durante este minuto. El pulso de recuperación irá apareciendo en la línea del pulso.

Si en cualquier momento de este minuto de recuperación quiere salirse del test, pulse el botón de «Test» y saldrá a la pantalla principal.

Cuando termine este minuto, el electrónico calcula y valoriza la diferencia y la nota de su estado de forma aparecerá en la pantalla: F1, F2,..., F5, F6; siendo F1 el mejor (estado de forma: «Excelente») y F6 el peor (estado de forma: «Muy Deficiente»).

La comparación entre el pulso de esfuerzo y el pulso de recuperación es una posibilidad sencilla y rápida de controlar su estado de forma. La nota de su estado de forma es un valor orientativo para su capacidad de recuperación después de esfuerzos físicos. Si usted efectúa un entrenamiento regular, usted comprobará que su nota mejora.

El test no funciona si el sensor no está colocado adecuadamente o si en la pantalla aparece la letra «P».



INSTRUCCIONES - USO DEL HAND-GRIP (PULSO)

El pulso de este modelo se mide colocando ambas manos en los sensores (R), que están puestos en el manillar (LL) como se indica en la figura 6.

Una vez colocadas ambas manos en los sensores, comenzará a parpadear el corazón, que indica PULSE de la pantalla del monitor y al cabo de unos segundos aproximadamente aparecerá el valor de su ritmo cardíaco.

Si no tiene colocadas ambas manos correctamente como muestra figura 7, el pulso no funciona y si al cabo de 16 segundos no sale el pulso en la pantalla, aparecerá «P ♥», (sin parpadeo de corazón). Asegúrese de que tiene colocadas ambas manos en los sensores (R) y de que el conector (Z) esté conectado en la parte de atrás del electrónico.

GUIA DE PROBLEMAS

Problema: Se enciende el display y sólo funciona la función de Tiempo

Solución:

- a. Compruebe si el cable de conexión está conectado.

Problema: El display no se enciende o la visualización de los segmentos del display es muy débil

Solución:

- a. Compruebe que las pilas estén colocadas correctamente
- b. Compruebe la carga de las baterías
- c. Si están bajas, cambie las pilas inmediatamente.

Problema: Si algún segmento de alguna función no se enciende o si se producen indicaciones erróneas en alguna función.

Solución:

- a. Desconecte las pilas durante 15 segundos y vuelva a instalarlas correctamente.
- b. Compruebe la carga de las pilas. Si están bajas, cambie las pilas.
- c. Si los pasos anteriores no le ayudan, reemplace el monitor electrónico

Evite que le dé a su monitor electrónico la luz directa del sol, pues se puede estropear la pantalla del cristal líquido. No lo exponga tampoco al agua ni a golpes.

BH SE RESERVA EL DERECHO A MODIFICAR LAS ESPECIFICACIONES DE SUS PRODUCTOS SIN PREVIO AVISO.

English

FITTING THE BATTERIES

This monitor uses two 1.5 volt **ALKALINE BATTERIES**. To fit the batteries, carefully insert the two "R-6" type batteries into the battery compartment (A), figure 1, making sure that the battery's polarity is correct (matching the battery's "+" terminal with the "+" sign inside the battery compartment, and the "-" terminal with the "-" sign). Replace the battery compartment cover.

If, after having switched the monitor on, it displays errors or merely partial segments then remove the batteries and wait for about 15 seconds before reinstalling them.

Weak batteries (run down) produce a weak digital display (poor contrast) and erroneous readings. Change them immediately.

Important. Used batteries must be discarded in special containers. Figure 2.

FITTING THE ELECTRONIC MONITOR.

FITTING THE ELECTRONIC MONITOR Remove screws (C), figure 1, from the base of the monitor, then slide the front of the monitor onto the plate on the main post (B), figure 3, making sure not to snag any of the wires, fit the screws (C) removed previously and tighten securely.

FITTING THE FEEDBACK CABLE. Take hold of cable (X), which is sticking up out of the main post, and plug it into the "**SENSOR INPUT**" connector (Y) at the back of the electronic unit, as shown in figure 4

FITTING THE HAND-GRIP CABLE. Take hold of the Hand-grip connector (Z) and plug it into the "**PULSE INPUT**" connector (V) at the back of the monitor (P), as shown in figure 5.

ELECTRONIC MONITOR

To give you greater control over the exercise, this electronic unit gives simultaneous read-outs of speed and rpm alternating with distance, exercise time, calories burnt and pulse rate.

The screen will switch itself on automatically as soon as you start exercising or by pressing any key on the monitor. The monitor switches on as soon as you start to exercise on the machine.

The monitor will switch itself off automatically if the unit stands idle for more than 4 minutes.

A. SCAN FUNCTION

This function uses the large screen to provide a sequential display of all the values shown in the small windows, to cancel this function press the MODE key and the large screen will freeze the value being displayed at the time when the MODE key was pressed.

B. TIME FUNCTION

This function counts up or down in steps of one second, up to a maximum of 99:00 seconds. Pressing the MODE key for more than two seconds will reset all of the values.

1. Pressing the MODE key will select the TIME window, the value to be programmed will start flashing.
2. Pressing the SET key will display the programmed exercise time.
3. Begin the exercise and when the time that you programmed has elapsed the monitor will emit a beep for 10 seconds, after which the time will begin to increase automatically.

C. DISTANCE FUNCTION

This function counts up or down in steps of 0.5 km, up to a maximum of 99.5 km. Pressing the MODE key for more than two seconds will reset all of the values.

1. Pressing the MODE key will select the DISTANCE window, the value to be programmed will start flashing.
2. Pressing SET will display the programmed exercise distance.
3. Begin the exercise. When the programmed distance has finished, the monitor will beep for 10 seconds and then begin to increase the distance automatically.

D. CALORIE FUNCTION

This function counts up or down in steps of 10 calories, up to a maximum of 9,999 kcal.

Pressing the MODE key for more than two seconds will reset all of the values.

1. Pressing the MODE key will select the CALORIES window, the value to be programmed will start flashing.
2. Pressing SET will display the programmed exercise calories.
3. Begin the exercise. When the programmed calories have finished, the monitor will beep for 10 seconds and begin to increase the calories automatically.

E. PULSE FUNCTION

The pulse function allows you to monitor your heart rate during exercise, values range from between 30-240 BPM (beats per minute). Pressing the MODE key for more than two seconds will reset all of the values.

Pressing the MODE key will select the PULSE window, the value to be programmed will start flashing. Pressing SET will display the pulse value that you have programmed for the exercise, whenever you exceed the programmed value the heart symbol and the pulse rate will flash on and off alternately. This indicates that you have exceed the maximum pulse rate as specified by you.

RECOVERY TEST: FITNESS

This electronic device is equipped with a recovery test function. This offers you the advantage of being able to measure how long it takes your heart rate to recover after having finished the exercise. Upon finishing the exercise leave your hands on the pulse gauges and press the "Recovery Test" button, this will start a one minute countdown. Only the Time and Pulse rate function read-outs will remain displayed. The electronic device will measure your pulse rate during this minute. The heart rate recovery time will be displayed on the Heart rate line.

If, at any time during this minute, you decide to abandon this test then press the "Test" button and this will take you back to the main screen.

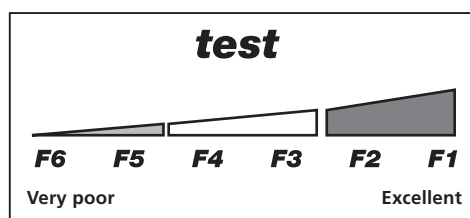
When the minute is up, the electronic device will work out the difference and your fitness rating will be displayed up on the screen: F1, F2,..., F5, F16; where F1 is the best (fitness "Excellent") and F6 the worst (fitness "Very Poor").

The comparison between the worked heart rate and the recovery heart rate provides a fast, simple method of gauging how fit you are. Your fitness rating is a guideline that shows you how fast your heart recovers after physical exertion. If you exercise regularly then you will see your fitness rating improve.

The test will not work if the sensor is not positioned correctly or if the letter "P" is shown on the screen.

HAND-GRIP (PULSE) INSTRUCTIONS/USE

On this model the pulse rate is measured by placing both hands on the sensors (R), located on the handlebar (LL), as shown in Figure 6.



When both hands are placed on the sensors the heart symbol indicating PULSE on the monitor screen will begin to flash and after a few seconds your heart rate reading will be displayed.

If you do not place both hands correctly, as shown in figure 7, the pulse sensor will not work and if no pulse is detected after 16 seconds then a "P ♥" (no heart beat) will appear on the screen. Make sure that both hands are placed on the sensors (R) and that connector (Z) is connected at the back of the electronic unit.

TROUBLESHOOTING GUIDE

Problem: The display comes on but only the Time function works

Solution:

- Make sure that the connection cable is connected.

Problem: The display does not come on or the displayed segments are very weak

Solution:

- Check that the batteries are fitted correctly.
- Check the battery charge
- If they are run down change them immediately

Problem: Display segments of a function read-out are not visible or error messages for a particular function appear.

Solution:

- Remove the batteries for 15 seconds and then refit them correctly.
- Check the battery charge If they are run down change the batteries
- If the above steps do not help then replace the electronic monitor.

Avoid leaving the electronic monitor in direct sunlight as this might damage the liquid crystal display. Similarly, do not expose it to water or knocks.

BH RESERVES THE RIGHT TO MODIFY THE SPECIFICATIONS OF ITS PRODUCTS WITHOUT PRIOR NOTICE.

Français

MISE EN PLACE DES PILES

Ce moniteur fonctionne avec deux **PILES ALCALINES** de 1,5 volts. Pour placer les piles, retirez le couvercle et introduire avec précaution dans le logement (A) figure 1, prévu à cet effet, les piles alcalines type "R-6" en orientant correctement la polarité des piles (le pôle "+" des piles doit coïncider avec le signe "+" du logement des piles et le pôle "-" avec le signe "-"). Ensuite remettre le couvercle.

Si après avoir branché le moniteur électronique, vous constatez que les indications sont inexactes ou que les segments s'affichent partiellement, retirez les piles et attendez 15 secondes environ avant de les replacer.

Des batteries faibles (déchargées) produisent des chiffres faibles (sans contraste) et des indications faussées. Remplacez les piles immédiatement.

Important. Les piles usagées doivent être déposées dans les conteneurs spécialement prévus à cet effet. Figure 2.

INSTALLATION DU MONITEUR ÉLECTRONIQUE

INSTALLATION DU MONITEUR ÉLECTRONIQUE.

Dévissez les vis (C), figure 1, de la partie arrière du moniteur, ensuite introduire le moniteur de haut en bas en le faisant glisser dans la rainure du tube (B) figure 3 en faisant attention à ne pas pincer les câbles, placer les vis (C) qui ont été dévissées tout à l'heure et revissez-les.

MISE EN PLACE DU CÂBLE DE RENVOI. Prendre le câble (X) qui dépasse par la partie arrière du tube et le brancher au connecteur (Y) du moniteur " **SENSOR INPUT** " par la partie arrière, comme indiqué sur la figure 4.

MISE EN PLACE DU CÂBLE HAND-GRIP. Prendre le câble (Z) de l'Hand-Grip et branchez-le au connecteur (V) " **PULSE INPUT** " placé en partie arrière du moniteur (P), comme indiqué sur la figure 5.

MONITEUR ÉLECTRONIQUE

Pour que vous puissiez contrôler facilement et confortablement votre exercice, cet appareil électronique affiche simultanément la vitesse et les rpm alternativement, la distance, la durée de l'exercice, les calories brûlées et le pouls.

Dès le démarrage de l'exercice, l'écran s'allume automatiquement et aussi si vous appuyez sur l'une quelconque des touches du moniteur. Dès le commencement de l'exercice sur la machine, le moniteur démarre automatiquement.

Si l'unité est arrêtée plus de 4 minutes, le moniteur s'éteint automatiquement.

A. FONCTION SCAN

Cette fonction permet à l'utilisateur de voir sur le grand écran toutes les valeurs des petites fenêtres successivement. Pour annuler cette fonction, appuyez sur la touche MODE et le chiffre arrêté au moment de l'appui sur la touche mode sera affiché sur le grand écran.

B. FONCTION DURÉE

Cette fonction ajoute ou soustrait par des incréments d'une seconde jusqu'à un maximum de 99:00 minutes. En appuyant + de deux secondes sur la touche MODE toutes les valeurs reviennent sur zéro.

1. Appuyez sur la touche MODE pour sélectionner la fenêtre TIME, le chiffre à programmer clignotera.
2. Appuyez sur la touche SET pour afficher la durée de l'exercice programmé.
3. Commencez l'exercice. À la fin de la durée programmée, le moniteur émet un signal sonore durant 10 secondes au bout desquelles le temps commencera automatiquement à augmenter.

C. FONCTION DISTANCE

Cette fonction ajoute ou soustrait par des incréments de 0,05 km jusqu'à un maximum de 99,50 km. En appuyant + de deux secondes sur la touche MODE toutes les valeurs reviennent sur zéro.

1. Appuyez sur la touche MODE pour sélectionner la fenêtre DISTANCE, le chiffre à programmer clignotera.
2. Appuyez sur la touche SET pour afficher la distance de l'exercice programmé.
3. Commencez l'exercice. À la fin de la distance programmée, le moniteur émet un signal sonore durant 10 secondes au bout desquelles la distance commencera automatiquement à augmenter.

D. FONCTION CALORIES

Cette fonction ajoute ou soustrait les calories de 10 en 10 jusqu'à un maximum de 9.999 Kcal. En appuyant + de deux secondes sur la touche MODE toutes les valeurs reviennent sur zéro.

1. Appuyez sur la touche MODE pour sélectionner la fenêtre CALORIES, le chiffre à programmer clignotera.
2. Appuyez sur la touche SET pour afficher les calories de l'exercice programmé.

3. Commencez l'exercice. À la fin des calories programmées, le moniteur émet un signal sonore durant 10 secondes au bout desquelles les calories commenceront automatiquement à augmenter.

E. FONCTION POULS

Appuyez sur la touche MODE pour sélectionner la fenêtre pouls, le chiffre à programmer clignotera.

Appuyez sur la touche SET pour afficher le pouls programmé pour cet exercice, si vous dépassez le chiffre programmé dans la fenêtre du pouls, le cœur et le pouls se mettent à clignoter alternativement pour signaler que les battements maximums programmés par vos soins ont été dépassés.

RECOVERY TEST : ETAT DE LA FORME

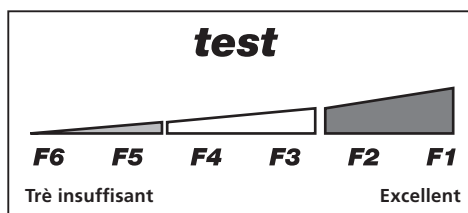
Cet appareil électronique dispose de la fonction pouls de récupération pour mesurer le pouls de récupération à la fin de l'exercice. Après avoir terminé votre exercice et sans enlever les mains des senseurs de pouls, appuyez sur le bouton "Recovery Test" qui lancera un compte à rebours d'une minute. Seules les lignes des fonctions Durée et Pouls seront allumées. L'électronique mesurera votre pouls durant cette minute. Le pouls de récupération s'affichera au fur et à mesure sur la ligne du pouls.

Pour quitter le test au cours de cette minute de récupération, appuyez sur le bouton "Test" et l'écran principal s'affichera.

À la fin de cette minute, l'électronique calcule et évalue la différence, la note de votre état de forme sera affichée à l'écran : F1, F2, ..., F5, F6 : F1 est la meilleure note (forme : "Excellente") et F6 la moins bonne (forme : "Très insuffisante").

La comparaison entre le pouls d'effort et le pouls de récupération est une façon simple et rapide de contrôler l'état de votre forme. La note de cet état est donnée à titre purement indicatif en ce qui concerne votre pouvoir de récupération après avoir fourni des efforts physiques. Si vous vous entraînez régulièrement, vous pourrez constater une amélioration de votre note.

Ce test ne fonctionnera pas si vos mains ne sont pas bien posées sur le capteur ou si la lettre "P" est affichée à l'écran.



MODE D'EMPLOI DE L'HAND-GRIP (POULS)

Sur ce modèle, le pouls se mesure en plaçant les deux mains sur les senseurs (R) qui se trouvent sur le guidon (LL), comme indiqué sur la figure 6.

Une fois les deux mains posées sur les senseurs, le cœur qui indique PULSE sur l'écran du moniteur, commencera à clignoter et dans les quelques secondes qui suivent, la valeur de la fréquence cardiaque sera affichée à l'écran.

Si vos mains ne sont pas correctement posées, comme indiqué sur la figure 7, le mode pouls ne fonctionnera pas et si dans les 16 secondes suivantes, le pouls n'est pas affiché à l'écran, la lettre "P♥" sera quant à elle affichée (sans clignotement de cœur). Vérifiez si vos mains sont bien posées sur les senseurs (R) et si le connecteur (Z) est bien connecté en partie arrière de l'appareil.

GUIDE DES PROBLÈMES

Problème : Le display s'allume et seule le mode durée fonctionne.

Solution :

- a. Vérifiez si le câble de branchement est bien connecté.

Problème : Le display ne s'allume ou l'affichage des segments du display est très faible.

Solution :

- a. Vérifiez si les piles sont bien placées.
- b. Vérifiez la charge des batteries.
- c. Si les piles sont faibles, remplacez-les immédiatement.

Problème : Un segment d'une quelconque fonction ne s'allume pas ou des informations erronées sont affichées.

Solution :

- a. Déconnectez les piles 15 secondes environ puis les installer à nouveau correctement.
- b. Vérifiez la charge des piles, si elle est faible, remplacez-les.
- c. Si les problèmes persistent après avoir suivi ces instructions, remplacez le moniteur électronique.

Placez le moniteur électronique à l'abri de la lumière directe du soleil car elle risque d'endommager l'écran en verre liquide. Éviter également l'eau et les coups.

BH SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES CARACTÉRISTIQUES DE SES PRODUITS SANS PRÉAVIS.

Deutsch

EINSETZEN DER BATTERIEN

Für diesen Monitor werden zwei 1,5 Volt **ALKALIBATTERIEN** benötigt. Zum Einsetzen der Batterien öffnen Sie bitte den Deckel und legen die Alkalibatterien des Typs "R-6" vorsichtig in das Batteriefach (A) (Abb. 1). Dabei ist auf die korrekte Polarität der Batterien zu achten (der "+" Pol der Batterien mit dem "+" Zeichen des Batteriefachs, der "-" Pol mit dem "-" Zeichen übereinstimmen). Setzen Sie die Abdeckung wieder auf.

Sollten beim Einschalten des elektronischen Monitors fehlerhafte Anzeigen oder nur teilweise Segmente erscheinen, nehmen Sie bitte die Batterien heraus und setzen sie nach 15 Sekunden erneut ein.

Schwache (entladene) Batterien führen zu einer schwachen (kontrastarmen) Ziffernanzeige und fehlerhaften Anzeigen. Tauschen Sie sie bitte umgehend aus.

Wichtig. Entsorgen Sie leere Batterien in den dafür vorgesehenen Abfallcontainern. (Abb. 2)

ANBRINGEN DES ELEKTRONIKMONITORS

ANBRINGEN DES ELEKTRONIKMONITORS. Lösen Sie die Schrauben (C) (Abb. 1) auf der Rückseite des Monitors. Lassen Sie den Monitor dann über das Blech am Rohr (B) (Abb. 3) gleiten. Achten Sie dabei darauf, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden. Setzen Sie dann die zuvor gelösten Schrauben (C) ein und ziehen Sie sie fest.

ANBRINGEN DES FEEDBACK-KABELS. Schließen Sie das an der Rückseite des Rohrs austretende Kabel (X) an den Steckverbinder (Y) "**SENSOR INPUT**" auf der Rückseite des Monitors (Abb. 4).

ANBRINGEN DES HANDGRIP-KABELS. Stecken Sie den Steckverbinder (Z) des Handgrips in den Stecker "**PULSE-INPUT**" (V) auf der Rückseite des Monitors (P) (Abb. 5).

ELEKTRONIKMONITOR.

Um die Überwachung Ihres Trainings bequemer und einfacher zu gestalten, zeigt diese Elektronikeinheit auf dem unteren Teil des Displays Ihres Monitors gleichzeitig die Geschwindigkeit und Drehzahl, abwechselnd Strecke, Trainingsdauer, verbrauchte Kalorien und Puls.

Der Bildschirm schaltet bei Aufnahme der Übung automatisch ein bzw. wenn eine der Tasten des Monitors betätigt wird. Er geht in Betrieb, sobald Sie mit der Übung beginnen.

Der Monitor schaltet automatisch aus, wenn die Einheit vier Minuten steht.

A. SCAN-FUNKTION

Mit dieser Funktion können Sie auf dem großen Bildschirm alle Werte der kleinen Fenster abwechselnd anzeigen. Um diese Funktion zu verlassen, betätigen Sie bitte die Taste MODE. Auf dem großen Bildschirm wird dann die im Moment der Betätigung der MODE-Taste aktuelle Ziffer angezeigt.

B. FUNKTION DAUER

Diese Funktion zählt in Sekundenschritten vorwärts oder rückwärts, bis zu maximal 99:00 Minuten. Betätigt man die MODE-Taste länger als zwei Sekunden, werden alle Werte auf Null gestellt.

1. Durch Betätigen der MODE-Taste wählt man das Fenster TIME, die zu programmierende Ziffer blinkt.
2. Betätigt man SET wird die programmierte Trainingsdauer angezeigt.
3. Beginnen Sie die Übung. Nach Ablauf der programmierten Zeit gibt der Monitor 10 Sekunden lang ein akustisches Signal und beginnt dann automatisch, die Zeit vorwärts zu zählen.

C. FUNKTION STRECKE

Diese Funktion summiert oder subtrahiert 0,05 km/ml Schritte bis zu dem Höchstwert 99,5 km.

Betätigt man die Reset-Taste länger als zwei Sekunden, werden alle Werte auf Null gesetzt.

1. Durch Betätigen der MODE-Taste wird das DISTANCE-Fenster angewählt und die zu programmierende Ziffer blinkt.
2. Mit der Taste SET wird die programmierte Strecke angezeigt.
3. Beginnen Sie die Übung. Wenn die programmierte Strecke zurückgelegt ist, gibt der Monitor 10 Sekunden lang ein akustisches Signal. Danach beginnt er automatisch die Strecke in zunehmender Richtung zu zählen

D. FUNKTION KALORIEN

Diese Funktion summiert oder subtrahiert 10-Kalorien-Schritte bis zu einem Höchstwert von 9.999 Kcal.

Betätigt man die RESET-Taste länger als zwei Sekunden, werden alle Werte auf Null gesetzt.

1. Durch Betätigen der MODE-Taste wird das KALORIEN-Fenster angewählt und die zu programmierende Ziffer blinkt.
2. Mit der Taste SET wird die programmierte Kalorienzahl angezeigt.

3. Beginnen Sie die Übung. Wenn die programmierte Kalorienzahl abgelaufen ist, gibt der Monitor 10 Sekunden lang ein akustisches Signal. Danach beginnt er automatisch die Kalorien in zunehmender Richtung zu zählen.

E. FUNKTION PULS

Mit der Pulsfunktion können Sie Ihren Pulsschlag während der Übung anzeigen. Dabei steht ein Anzeigebereich zwischen 30- 240 PPM (Pulsschläge pro Minute) zur Verfügung.

Betätigt man die MODE-Taste länger als zwei Sekunden, werden alle Werte auf Null gesetzt.

Durch Betätigen der MODE Taste wird das Pulsfenster angewählt und die zu programmierende Ziffer blinkt. Betätigt man SET wird der Pulswert angezeigt, den Sie bei der Übung programmiert haben. Wird der programmierte Wert überschritten, blinken abwechselnd das Herzsymbol und die Pulsanzeige um anzuzeigen, dass der programmierte Pulswert überschritten wurde.

RECOVERY TEST: PHYSISCHE KONDITION

Diese Elektroneinheit verfügt über eine Funktion zum Test der Erholungsfähigkeit. Dies hat den Vorteil, dass sie den Erholungspuls nach Ende der Übung messen können. Drücken Sie dazu nach Beendigung der Übung und ohne die Hände von den Pulssensoren zu nehmen die Taste "Recovery Test". Lediglich die Zeilen für Dauer und Puls sind nun eingeschaltet. Die Elektroneinheit misst Ihren Puls eine Minute lang. Der Erholungspuls erscheint in der Pulszeile.

Wenn Sie den Test im Laufe dieser Minute verlassen wollen, betätigen Sie die Taste "Test" und Sie kommen auf den Hauptbildschirm zurück.

Nach Ablauf der Minute berechnet und bewertet die Elektroneinheit den Unterschied und die Note für Ihre physische Kondition erscheint auf dem Bildschirm:

F1, F2,..., F5, F6; dabei ist F1 die beste (physische Kondition: "Hervorragend") und F6 die schlechteste (physische Kondition "sehr mangelhaft") Note.

Der Vergleich zwischen dem Belastungs- und dem Erholungspuls ist eine einfache und schnelle Möglichkeit, Ihre physische Kondition zu überprüfen. Die Note, die Ihrer physischen Kondition gegeben wird, hat orientativen Charakter für Ihre Erholungsfähigkeit nach physischen Anstrengungen. Wenn Sie sich regelmäßig physisch

betätigen, werden Sie feststellen, wie sich Ihre Note verbessert.

Der Test funktioniert nicht, wenn der Sensor nicht korrekt angebracht ist oder auf dem Bildschirm der Buchstabe "P" angezeigt wird.

HINWEISE ZUR NUTZUNG DES HANDGRIP (PULS)

In diesem Modell wird der Puls gemessen, indem beide Hände auf die Sensoren (R) gelegt werden, die sich in der Handstange (LL) befinden (vgl. Abbildung 6).

Sobald beide Hände auf den Sensoren liegen, beginnt das Herzsymbol zu blinken, das den PULS auf dem Bildschirm anzeigt. Nach einigen Sekunden erscheint der Wert Ihres Herzrhythmus.

Liegen nicht beide Hände – wie in Abb. 7 dargestellt – auf den Sensoren, funktioniert die Pulserfassung nicht. Wenn nach 16 Sekunden keine Pulsanzeige auf dem Bildschirm erscheint, erscheint "P ♥", (das Herzsymbol blinkt nicht). Vergewissern Sie sich, dass beide Hände korrekt auf den Sensoren (R) liegen und dass der Steckverbinder (Z) auf der Rückseite des elektronischen Monitors angeschlossen ist.

LÖSUNG MÖGLICHER PROBLEME

Problem: Das Display schaltet ein und es funktioniert nur die Funktion "Dauer".

Lösung:

- a. Prüfen Sie, ob das Anschlusskabel richtig angeschlossen ist.

Problem: Das Display schaltet nicht ein oder die Anzeige der Segmente ist sehr schwach.

Lösung:

- a. Prüfen Sie, ob die Batterien korrekt eingelegt sind.
- b. Überprüfen Sie den Zustand der Batterien.
- c. Sollten diese schwach sein, tauschen Sie sie umgehend aus.

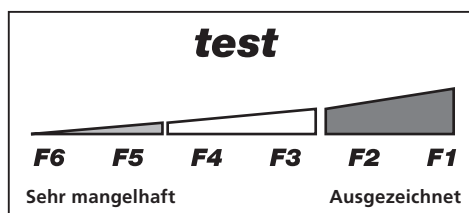
Problem: Ein Segment einer Funktion wird nicht angezeigt oder es werden in einer Funktion fehlerhafte Meldungen angezeigt.

Lösung:

- a. Nehmen Sie die Batterien heraus und setzen Sie sie nach 15 Sekunden wieder ein.
- b. Überprüfen Sie den Zustand der Batterien. Sollten sie verbraucht sein, tauschen Sie sie umgehend aus.
- c. Sollten die o.g. Schritte nicht zur Lösung des Problems ausreichen, tauschen Sie den Monitor aus.

Halten Sie den Monitor von direkter Sonneneinstrahlung fern, da dadurch der Flüssigglasbildschirm beschädigt werden könnte. Vermeiden Sie den Einfluss von Wasser und Stöße.

BH BEHÄLT SICH DAS RECHT VOR, DIE SPEZIFIZIERUNGEN SEINER PRODUKTE OHNE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG ZU ÄNDERN.



Português

COLOCAÇÃO DAS PILHAS.

Este monitor utiliza duas **PILHAS ALCALINAS** de 1,5 volts. Para colocar as pilhas, solte a tampa e coloque com cuidado pilhas alcalinas do tipo "R-6" no compartimento das pilhas (A), figura 1. Deverá orientar correctamente a polaridade das pilhas (coincidindo o polo "+" das pilhas com o sinal "+" do compartimento das pilhas e o polo "-" com o sinal "-"). Coloque a tampa sobre pilhas.

Se depois de ligar o monitor electrónico, aparecerem indicações erróneas ou se só aparecerem segmentos parciais, retire as pilhas e espere uns 15 segundos antes de voltar a colocá-las.

As baterias fracas (descarregadas) produzem Algarismos débeis (sem contraste) e indicações erróneas. Deverá mudá-las imediatamente.

Importante. Deposite as pilhas gastas em contentores especiais. Figura 2.

COLOCAÇÃO MONITOR ELECTRÓNICO

COLOCAÇÃO DO MONITOR ELECTRÓNICO. Solte os parafusos (C), figura 1, da parte de atrás do monitor. Depois introduza o monitor de cima para baixo deslizando-o pela chapa do tubo remo (B), figura 3, tendo cuidado para não prender os cabos. Coloque os parafusos (C) soltos anteriormente e aperte.

COLOCAÇÃO CABO REENVIO. Pegue no cabo (X) que sobressai pela parte de atrás do tubo remo, e ligue-os ao conector (Y) do monitor "**SENSOR INPUT**", pela sua parte de atrás, como mostra a figura 4.

COLOCAÇÃO CABO HAND-GRIP. Pegue no conector (Z) do HandGrip, e ligue-o ao conector (V) "**PULSE INPUT**" situado na parte de atrás do monitor (P), como mostra a figura 5.

MONITOR ELECTRÓNICO.

Para tornar mais cómodo e mais simples o controle do seu exercício, este electrónico mostra simultaneamente a velocidade e rpm e alternativamente, a distância, o tempo de duração do exercício, as calorias gastas e a pulsação.

O ecrã acender-se-á automaticamente ao começar o exercício, ou apertando qualquer tecla do monitor. O monitor entrará em funcionamento no momento em que iniciar o exercício na máquina.

O monitor apagar-se-á automaticamente quando a unidade estiver parada mais de 4 minutos.

A . FUNÇÃO SCAN

Esta função permite-lhe ver no ecrã grande, todos os valores das janelas pequenas alternativamente. Para eliminar esta função aperte a tecla MODE e poderá ver no ecrã grande a cifra em que tiver parado no momento de apertar a tecla MODE.

B. FUNÇÃO TEMPO

A função conta ou desconta em incrementos de um segundo até um máximo de 99:00 minutos. Apertando durante mais de dois segundos a tecla MODE todos os valores ficarão em zero.

1. Apertando a tecla MODE seleccionará a janela TIME, ficando intermitente a cifra a programar.
2. Apertando a tecla SET poderá ver o tempo do exercício programado.
3. Comece o exercício e quando terminar o tempo programado, o monitor emitirá um sinal acústico de 10 segundos e depois de ter terminado esse tempo, começará automaticamente a aumentar o tempo.

C. FUNÇÃO DISTÂNCIA

A função conta ou desconta em incrementos de 0,5 Km até um máximo de 99,5 Km. Apertando durante mais de dois segundos a tecla MODE todos os valores ficarão em zero.

1. Apertando a tecla MODE, seleccione a janela DISTANCE, ficando intermitente a cifra a programar.
2. Apertando SET poderá ver a distância do exercício programado.
3. Comece o exercício. Quando terminar a distância programada, o monitor emitirá um sinal acústico de 10 segundos e depois de ter terminado a distância programada, começará automaticamente a aumentar a distância.

D. FUNÇÃO CALORÍAS

A função conta e desconta de 10 em 10 calorias, até um máximo de 9 999 Kcal.

Apertando durante mais de dois segundos a tecla MODE todos os valores ficarão em zero.

1. Apertando a tecla MODE, seleccione a janela CALORIAS, ficando intermitente a cifra a programar.
2. Apertando SET poderá ver as calorias do exercício programado.
3. Comece o exercício. Quando terminar as calorias programadas, o monitor emitirá um sinal acústico de 10 segundos, e começará automaticamente a aumentar as calorias.

E. FUNÇÃO PULSAÇÃO

A função pulsação permite ver as suas pulsações ao longo do seu exercício, tendo uma margem de pulsação de 30-240 PPM (Pulsações por minuto). Apertando durante mais de dois segundos a tecla MODE todos os valores ficarão em zero.

Apertando a tecla MODE, seleccione a janela PULSAÇÃO, ficando intermitente a cifra a programar

Apertando SET poderá ver a pulsação programada no exercício. Quando ultrapassar as pulsações programadas na janela de pulsação, aparecerá intermitente o coração e a pulsação, que advertem que foram ultrapassado as pulsações máximas programadas.

RECOVERY TESTE: ESTADO FÍSICO

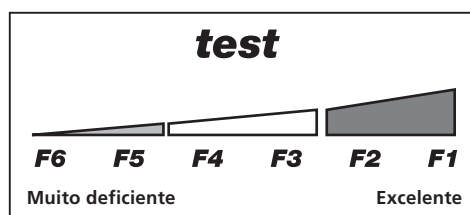
Este electrónico vem equipado com a função de teste de recuperação. A vantagem deste teste é a de poder medir a pulsação de recuperação depois de ter terminado o exercício. Depois de ter terminado o seu exercício e sem tirar as mãos dos sensores de pulsação, aperte o botão de "Recovery Teste" e começará a contagem decrescente de um minuto. Só estarão acesas as linhas das funções de Tempo e de Pulsação. Durante este minuto o electrónico medirá a sua pulsação. A pulsação de recuperação irá aparecendo na linha da pulsação.

Se em qualquer momento deste minuto de recuperação quiser sair do teste, aperte o botão de "Teste" e sairá para o ecrã principal.

Quando este minuto terminar, o electrónico calculará avaliará a diferença, aparecendo a nota do seu estado físico no ecrã: F1, F2, ..., F5, F6; sendo F1 o melhor (estado físico: "Excelente") e F6 o pior (estado físico: "Muito Deficiente").

A comparação entre a pulsação de esforço e a pulsação de recuperação é uma maneira rápida e fácil de calcular o seu estado físico. A nota do seu estado físico é um valor que dá uma ideia sobre a sua capacidade de recuperação depois de esforços físicos. Se você efectuar um treino regular poderá comprovar que a sua nota irá melhorando.

O teste não funcionará se o sensor não está colocado adequadamente ou se no ecrã aparecer a letra "P".



INSTRUÇÕES – USO DO HAND-GRIP (PULSAÇÃO).

A pulsação neste modelo mede-se colocando ambas as mãos nos sensores (R), que estão colocados no guiador (LL), como se indica na figura 6.

Depois de ter colocado ambas as mãos nos sensores, aparecerá um coração intermitente, que indica APORTE no ecrã do monitor e depois de uns segundos aproximadamente, aparecerá o valor do seu ritmo cardíaco.

Se ambas as mãos não estiverem colocadas correctamente como mostra a figura 7, a pulsação não aparecerá e se depois de 16 segundos a pulsação não tiver saído no ecrã, aparecerá "P♥", (sem estar o coração intermitente). Verifique se tem ambas as mãos colocadas nos sensores (R) e se o conector (Z) está ligado à parte de atrás do electrónico.

GUIA DE PROBLEMAS

Problema: Se ao acender o display só funcionar a função de Tempo

Solução:

- Verifique se o cabo de ligação está ligado.

Problema: Não se consegue acender o display ou os segmentos do display só se podem ver de uma forma muito débil.

Solução:

- Verifique se as pilhas estão correctamente colocadas.
- Verifique se as baterias estão carregadas.
- Se estiverem fracas, mude as pilhas imediatamente.

Problema: Se não conseguir acender algum segmento de uma função ou se aparecerem indicações erróneas em alguma função.

Solução:

- Desligue as pilhas durante 15 segundos e volte a instalá-las correctamente.
- Verifique se as pilhas estão carregadas. Se estão fracas, mude as pilhas.
- Se os passos anteriores servirem de ajuda, substitua o monitor electrónico.

Evite que a luz solar bata directamente no seu monitor electrónico, porque o ecrã de cristal líquido poderá estragar-se. Também deverá protegê-lo da água e de golpes.

BH RESERVA O DIREITO DE PODER MODIFICAR AS ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS PRODUTOS SEM PRÉVIO AVISO.

Italiano

COLLOCAZIONE PILE

Questo monitor usa due **PILE ALCALINE** da 1,5 volt. Per collocare le pile, tolga il coperchio e inserisca con attenzione pile alcaline del tipo "R-6" nello scomparto delle pile (A) figura 1. orientando correttamente la polarità delle pile (facendo coincidere il polo "+" delle pile con il marchio "+" dello scomparto delle pile ed il polo "-" con il marchio "-"). Collochi il coperchio che copre le pile.

Se dopo aver collegato il monitor elettronico si dovessero presentare indicazioni di errore od i segmenti appaiono solo in maniera parziale, estraiga le pile ed aspetti intorno a 15 secondi prima di introdurre di nuovo.

Le batterie deboli (scariche) mostrano cifre deboli (senza contrasto) ed indicazioni di errore. Le cambi immediatamente.

Importante. Getti le pile usate in contenitori speciali. Figura 2.

COLLOCAZIONE DEL MONITOR ELETTRONICO

COLLOCAZIONE DEL MONITOR ELETTRONICO. Allenti le viti (C), figura 1, della parte posteriore del monitor, a continuazione introduca il monitor da sopra a sotto facendolo scivolare sulla lamiera del tubo remo (B), figura 3, facendo attenzione a non agganciare i cavi, collochi le viti (C) allentate anteriormente e stringa con forza.

COLLOCAZIONE CAVO DI RINVIO. Prenda il cavo (X) che fuoriesce dalla parte posteriore del tubo remo per collegarlo al connettore (Y) del monitor "**SENSOR INPUT**" dalla sua parte posteriore, come mostra la figura 4.

COLLOCAZIONE DEL CAVO HAND-GRIP. Prenda la spina (Z) del HandGrip, collegandolo al connettore (V) "**PULSE INPUT**" situato nella parte posteriore del monitor (P), come mostra la figura 5.

MONITOR ELETTRONICO

Per rendere più comodo e semplice il controllo del suo allenamento questo elettronico mostra allo stesso tempo la velocità ed rpm. alternativamente, la distanza, il tempo d' allenamento, le calorie consumate ed il battito.

Lo schermo si accenderà automaticamente nel dare inizio all' allenamento, o premendo qualsiasi tasto del monitor. Il monitor sin metterà in funzionamento nel momento in cui lei dia inizio all' allenamento nella macchina.

Il monitor si spegnerà automaticamente quando l' apparecchio si trovi fermo più di 4 minuti.

A. FUNZIONE SCAN

Questa funzione permette di visualizzare alternativamente nello schermo grande tutti i valori presentati nelle finestre piccole, per eliminare questa funzione prema il tasto MODE e visualizzerà nello schermo grande la cifra che lei abbia fermato nel momento di premere il tasto MODE.

B. FUNZIONE TEMPO

La funzione conta o sconta in incrementi di un secondo fino ad un massimo di 99:00 minuti. Premendo durante più di due secondi il tasto MODE tutti i valori si mettono a zero.

1. Premendo il tasto MODE sceglierà la finestra TIME, lampeggiando la cifra da programmare.
2. Premendo il tasto SET visualizzerà il tempo programmato d' allenamento.
3. Cominci l' allenamento e quando finisca il tempo da lei programmato, il monitor emette un segnale acustico di 10 secondi ed, una volta finito questo tempo, automaticamente comincerà ad aumentare il tempo.

C. FUNZIONE DISTANZA

La funzione conta o sconta in incrementi di 0,5 Km fino ad un massimo di 99.5 Km. Premendo durante più di due secondi il tasto MODE tutti i valori si mettono a zero.

1. Premendo il tasto MODE, scelga la finestra DISTANCE, lampeggiando la cifra da programmare.
2. Premendo SET visualizzerà la distanza dell' allenamento programmato.
3. Cominci l' allenamento. Quando finisca la distanza programmata, il monitor emette un segnale acustico di 10 secondi, una volta finita la distanza programmata, automaticamente comincia ad aumentare la distanza.

D. FUNZIONE CALORIE

La funzione conta e sconta di 10 in 10 calorie, fino ad un massimo di 9.999 Kcal.

Premendo durante più di due secondi il tasto MODE tutti i valori si mettono a zero.

1. Premendo il tasto MODE, scelga la finestra CALORIE, lampeggiando la cifra da programmare.
2. Premendo SET visualizzerà le calorie dell' allenamento programmato.
3. Cominci l' allenamento. Quando finiscano le calorie programmate, il monitor emette un segnale acustico di 10 secondi e comincia automaticamente ad aumentare le calorie.

E. FUNZIONE POLSO

La funzione polso permette di vedere le sue pulsazioni durante l'allenamento, avendo un range di pulsazione di 30-240 PPM (Pulsazioni per minuto). Premendo durante più di due secondi il tasto MODE tutti i valori si mettono a zero.

Premendo il tasto MODE, scelga la finestra polso, lampeggiando la cifra da programmare. Premendo SET visualizzerà il polso che lei ha programmato nell'allenamento, quando vada oltre la cifra programmata nella finestra polso, lampeggeranno alternativamente il cuore ed il polso, volendo così avvertire che lei ha sorpassato le pulsazioni massime da lei programmate.

RECOVERY TEST: STATO DI FORMA.

Questo elettronico è stato equipaggiato con la funzione di test di recupero. Questo ha il vantaggio che lei può misurare il suo polso di recupero dopo aver finito l'allenamento. Dopo aver finito il suo allenamento e senza togliere le mani dai sensori di polso, prema il tasto "Recovery Test" e comincerà il conto alla rovescia di un minuto. Solamente si troveranno accese le linee delle funzioni di Tempo e di Polso. L'elettronico misurerà il suo polso durante questo minuto. Il polso di recupero apparirà nella linea del polso.

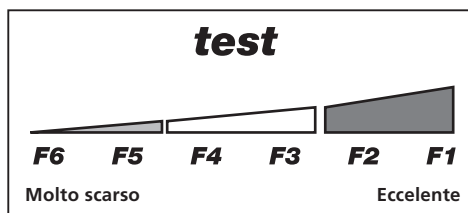
Se in qualsiasi momento di questo minuto di recupero lei desidera uscire dal Test, prema il tasto "Test" e tornerà allo schermo principale.

Quando finisca questo minuto, l'elettronico calcola e valorizza la differenza, ed il valore del suo stato di forma apparirà nello schermo: F1, F2,..., F5, F6; essendo F1 il migliore (stato di forma: "Eccellente") ed F6 il peggiore (stato di forma: "Molto scarso").

Premendo il tasto TEST, ritornerà allo schermo principale dove le funzioni si troveranno nel modo in cui ha cominciato il TEST.

Il paragone fra il polso di sforzo ed il polso di recupero è una possibilità semplice e rapida per controllare il suo stato di forma. Il calcolo del suo stato di forma è un valore orientativo per sapere la sua capacità di recupero dopo aver realizzato sforzi fisici. Se lei realizza un allenamento regolare, potrà osservare che il suo calcolo migliora.

Il test non funziona se il sensore non è stato collocato correttamente o se nello schermo appare la lettera "P".



ISTRUZIONI - USO DEL HAND-GRIP (POLSO)

Il polso di questo modello si misura collocando ambedue le mani nei sensori (R), che si trovano nel manubrio (LL) come appare indicato nella figura 6.

Una volta collocate le mani nei sensori, comincerà a lampeggiare il cuore, che segnala PULSE nello schermo del monitor e dopo alcuni secondi più o meno apparirà il valore del suo battito cardiaco.

Se non ha collocato le mani correttamente come mostra la figura 7, il polso non funziona e so dopo passati 16 secondi non appare il polso nello schermo, apparirà la lettera "P♥", (senza lampeggio del cuore). Si assicuri di aver collocate ambedue le mani nei sensori (R) e che il connettore (Z) sia ben collegato nella parte posteriore dell'elettronico.

SOLUZIONE DI PROBLEMI

Problema: Si accende il display e solo funziona la funzione di tempo

Soluzione:

- Verifichi se il cavo di collegamento è stato collegato correttamente.

Problema: Il display non si accende o la visualizzazione dei segmenti nel display è molto debole

Soluzione:

- Verifichi che le pile sono state collocate correttamente
- Verifichi se le pile sono cariche
- Se sono scariche, cambi le pile immediatamente.

Problema: Se qualche segmento di qualsiasi funzione non si accende o se si verificano indicazioni di errore in qualche funzione.

Soluzione:

- Tolga le pile durante 15 secondi e le collochi di nuovo correttamente.
- Verifichi se le pile sono scariche. Se sono scariche, cambi le pile.
- Se i passi indicati sopra non sono di aiuto, sostituisca il monitor elettronico

Eviti che il suo monitor elettronico riceva la luce diretta del sole, dato che si può danneggiare lo schermo di cristallo liquido. Non esporlo nemmeno all'acqua od a colpi.

BH SI RISERVA IL DIRITTO DI MODIFICARE LE SPECIFICHE DEI SUOI PRODOTTI SENZA AVVERTIMENTO PREVIO.

Nederlands

INBRENGEN VAN DE BATTERIJEN

Deze monitor werkt op twee ALKALINE BATTERIJEN van 1,5 volt. Om de batterijen te plaatsen, maakt u het klepje los en brengt u voorzichtig alkaline batterijen in van het type "R-6" in het vak voor de batterijen (A), figuur 1, daarbij let u erop dat de polen zich in de correcte positie bevinden (de "+" pool van de batterijen sluit u aan op het "+" teken in het vak en de "-" pool op het "-" teken in het vak). Plaats het klepje dat de batterijen de bedekt.

Als bij het aanzetten van de elektronische monitor, verkeerde aanduidingen of de segmenten slechts gedeeltelijk verschijnen, haal de batterijen dan uit hun vak en wacht een vijftiental seconden voordat u ze opnieuw inbrengt.

Zwakke batterijen (leeggelopen) zorgen ervoor dat de cijfers slecht zijn te zien (zonder contrast) en dat er verkeerde aanduidingen verschijnen. Verander ze onmiddellijk.

Belangrijk. Werp de batterijen in de daartoe bestemde afvalcontainers. Figuur 2.

PLAATSEN VAN DE ELEKTRONISCHE MONITOR.

INSTALLEREN VAN DE ELEKTRONISCHE MONITOR. Maak de schroeven (C), figuur 1, achteraan de monitor los, daarna brengt u de monitor aan door die van boven naar beneden over de stuurstang (B), figuur 3, te schuiven, let erop dat de kabels vrij blijven, breng de schroeven (C) aan en draai ze vast.

PLAATSEN VAN DE VERSNELLINGSKABEL. Neem de kabel (X) die bovenaan de stuurstang uitsteekt, sluit die achteraan aan op de connector (Y) van de monitor "SENSOR INPUT" zoals figuur 4 weergeeft.

PLAATSEN HAND-GRIP KABEL. Neem de connector (Z) van de HandGrip, sluit die achteraan aan op de connector (V) "PULSE INPUT" op de monitor (P) zoals figuur 5 weergeeft.

ELEKTRONISCHE MONITOR.

Om de controle van uw oefening gemakkelijker en eenvoudiger te laten verlopen, toont deze elektronische monitor tegelijkertijd de afstand en de t/m beurtelings, hoelang de oefening bezig is, de verbruikte calorieën en de hartslag.

Het scherm gaat automatisch aan wanneer men de oefening begint of men kan het ook aanzetten door op een willekeurige toets van de monitor te drukken. De monitor start op het moment dat u de oefening op de machine begint.

De monitor gaat automatisch uit wanneer het toestel gedurende 4 minuten niet heeft gewerkt.

A. SCAN FUNCTIE

Met deze functie geeft het grote scherm beurtelings alle waarden van de kleine vensters weer, om deze functie uit te schakelen duwt u op de toets MODE en dan geeft het grote scherm het cijfer weer dat er op stond op het moment dat u MODE indrukte.

B. TIJD FUNCTIE

De functie telt op of telt af in eenheden van seconden en dat tot een maximum van 99:00 minuten. Als u gedurende 2 seconden of langer de MODE toets ingedrukt houdt dan springen de waarden weer op nul.

1. Door op de toets MODE te drukken, selecteert u het venster TIME en knippert het te programmeren cijfer.
2. Door op de toets SET te drukken, maakt u de tijd van de geprogrammeerde oefening zichtbaar.
3. Begin de oefening en wanneer de door u geprogrammeerde tijd is afgelopen, geeft de monitor een geluidssignaal dat 10 seconden duurt en als dat is afgelopen, begint de tijd automatisch toe te nemen.

C. AFSTAND FUNCTIE

De functie telt op of telt af in eenheden van 0,5 km en dat tot een maximum van 99,5 km. Als u gedurende 2 seconden of langer de MODE toets ingedrukt houdt dan springen de waarden weer op nul.

1. Door op de toets MODE te drukken, selecteert u het venster DISTANCE en knippert het te programmeren cijfer.
2. Door op SET te drukken, maakt u de afstand van de geprogrammeerde oefening zichtbaar.
3. Begin de oefening. Wanneer de door u geprogrammeerde afstand is beëindigd, geeft de monitor een geluidssignaal dat 10 seconden duurt en als dat is afgelopen, zal de afstand automatisch beginnen toe te nemen.

D. CALORIEËN FUNCTIE

De functie telt op en telt af in eenheden van 10 calorieën en dat tot een maximum van 9 999 Kcal.

Als u gedurende 2 seconden of langer de MODE toets ingedrukt houdt dan springen de waarden weer op nul.

1. Door op de toets MODE te drukken, selecteert u het venster CALORIEËN en knippert het te programmeren cijfer.
2. Door op SET te drukken, maakt u de calorieën van de geprogrammeerde oefening zichtbaar.

3. Begin de oefening. Wanneer de door u geprogrammeerde calorieën zijn beëindigd, geeft de monitor een geluidssignaal dat 10 seconden duurt en dan zullen de calorieën automatisch beginnen toe te nemen.

E. POLSSLAG FUNCTIE

Met de polsslag functie kunt uw polsslag tijdens de oefening zien, met een bereik van de 30-240 PPM (pulses per minute). Als u gedurende 2 seconden of langer de MODE toets ingedrukt houdt dan springen de waarden weer op nul.

Door op de toets MODE te drukken, selecteert u het hartslagvenster en knipt het te programmeren cijfer. Als u op SET drukt dan wordt de polsslag weergegeven die u voor de oefening heeft ingegeven als u het cijfer van het hartslagvenster overschrijdt, knipperen beurtelings het hart en de polsslag. Dit gebeurt om er u op te wijzen dat u de maximum geprogrammeerde polsslag heeft overschreden.

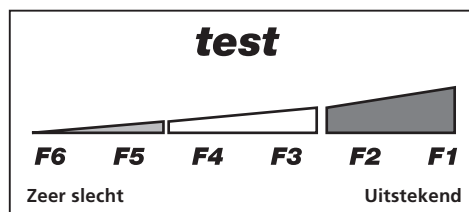
RECOVERY TEST: PEIL VAN DE CONDITIE

Dit toestel is uitgerust met een functie om het recuperatievermogen te testen. Dit biedt het voordeel dat u kunt meten hoe uw hartslag recupereert nadat u een oefening heeft uitgevoerd. Als u een oefening heeft beëindigd, houdt u de handen op de polsslagsensoren, u drukt op de knop "Recovery Test" en dan begint het toestel één minuut af te tellen. Enkel de lijnen van de functies Tijd en Hartslag staan aan. Tijdens deze minuut meet het toestel uw polsslag. Op de lijn met de polsslag kunt u aflezen hoe uw hartslag recupereert.

Als u tijdens deze recuperatieminuut de test wenst te verlaten, dan drukt u op de knop "Test" en u gaat naar het hoofdscherm.

Wanneer deze minuut voorbij is, dan berekent het toestel het verschil en geeft dat een waarde, het peil van uw conditie verschijnt vervolgens op het scherm: F1, F2, ... F5, F6; waarbij F1 het beste is (u bent in "Uitstekende" vorm) en F6 de slechtste (uw conditie is: "Heel Ontoereikend").

De vergelijking tussen de hartslag tijdens een inspanning en de hartslag tijdens het recupereren is een eenvoudige en snelle manier om te weten hoe het met uw conditie is gesteld. De waarde die uw vorm weergeeft is een waarde die bij benadering uw recuperatievermogen na een fysieke inspanning weergeeft. Als u geregeld traint, zult u merken dat u alsnog beter zult recupereren.



De test werkt niet als de sensor niet juist is aangebracht of als op het scherm de letter "P" verschijnt.

GEBRUIKSAANWIJZING HAND-GRIP (HARTSLAG)

Dit toestel meet de polsslag door beide handen op de sensoren (R) te plaatsen, die bevinden zich op het stuur (LL), zoals weergegeven op figuur 6.

Wanneer u beide handen op de sensoren plaatst, begint het hartje te knipperen, dat PULSE op de monitor weergeeft en na een aantal seconden verschijnt de waarde van uw polsslag.

Als beide handen niet correct zijn geplaatst, zoals op figuur 7 is weergegeven, zal de polsslag functie niet werken en als het scherm na 16 seconden geen polsslag weergeeft, dan verschijnt er "P♥" op het scherm (zonder het knipperend hartje). Zorg ervoor dat u beide handen goed op de sensoren (R) heeft geplaatst en dat het verbindingstuk (Z) aan de achterkant van de monitor is aangesloten.

PROBLEEMOPLOSSINGEN

Probleem: het display gaat aan en enkel de tijd functie werkt.

Oplossing:

- Ga na of de verbindingkabel is aangesloten.

Probleem: het display gaat niet aan of de onderdelen van de display zijn moeilijk te zien

Oplossing:

- Ga na of de batterijen goed zijn geplaatst.
- Controleer of de batterijen zijn opgeladen.
- Als de batterijen geen energie meer hebben, verander ze dan onmiddellijk.

Probleem: een bepaald onderdeel van een functie gaat niet aan of er zijn verkeerde aanwijzingen te zien.

Oplossing:

- Neem de batterijen gedurende 15 seconden uit de monitor en breng ze opnieuw op de juiste manier in.
- Controleer of de batterijen zijn opgeladen. Als de batterijen geen energie meer hebben, verander ze dan.
- Als de voorgaande stappen niet helpen, vervang de elektronische monitor dan.

Stel de monitor ook niet rechtstreeks bloot aan het zonlicht, want dat kan het LCD-scherm beschadigen. Zorg er ook voor dat er niet wordt tegen gestoten of dat hij niet nat wordt.

BH BEHOUDT ZICHT HET RECHT VOOR OM DE SPECIFICATIES VAN ZIJN PRODUCTEN ZONDER VOORAFGAANDE KENNISGEVING TE WIJZIGEN.



EXERCYCLE,S.A.

P.O.BOX 195
01080 VITORIA (SPAIN)
Tel.: +34 945 29 02 58
Fax: +34 945 29 00 49
e-mail: exercycle.expo@sea.es
www.proaction-bh.com

BH PORTUGAL

MAQUINASPORT, S.A.
Zona Industrial Oia Lote B16
3770-059 Oia - Oliveira do Bairro
Tel.: (351) 234 729 510
Fax: (351) 234 729 519

BH FRANCE

Tel.: 01397 05789
Fax: 01397 06153
e-mail: bh.fitness@wanadoo.fr

BH UK

47 Gatwick Road
Manor Royal Crawley
West Sussex RH 10 9RD
Tel.: 01293 512400
Fax: 01293 512422
proaction.bhfitness@virgin.net

BH SE RESERVA EL DERECHO A MODIFICAR LAS ESPECIFICACIONES DE SUS PRODUCTOS SIN PREVIO AVISO.

SPECIFICATIONS MAY BE CHANGED WITHOUT PRIOR NOTICE DUE TO OUR PROGRAMME OF CONTINUOUS PRODUCT DEVELOPMENT.

BH SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES SPECIFICATIONS DE SES PRODUITS SANS PRÉAVIS.

BH BEHALT SICH DAS RECHT VOR, ÄNDERUNGEN DER MODELL-ANGABEN OHNE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VORZUNEHMEN.

DATI TECNICI E COMMERCIALI RELATIVI AGLI ARTICOLI DEL PRESENTE CATALOGO POSSONO ESSERE SOGGETTI A VARIAZIONI SENZA ALCUN PREAVVISO.

BH SE RESERVA O DIREITO A MODIFICAÇÃO ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS PRODUCTOS SEM PRÉVIO AVISO.

DOOR KONSTANTE PRODUKTVERNIEUWING EN VERBETERING HOUDEN WIJ ONS HET RECHT VAN WIJZIGING VOOR ZONDER VOORAFGAAND BERICHT.